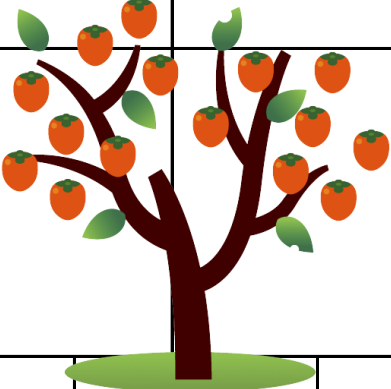


配食献立表 令和元年11月

デイホーム池尻 5433-2511

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												魚の照り焼き 炊き合わせ ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ			肉じゃが 厚焼き玉子 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ		
												610kcal	29.9g	2.0g	645kcal	25.2g	2.8g
4			5			6			7			8			9		
お休み (文化の日振替)			鶏肉こはく蒸し マカロニ炒め 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			酢豚 卵と豆腐の炒め物 春雨サラダ 漬物 中華スープ フルーツ			白身魚のピカタ 甘辛煮 なます 漬物 味噌汁 フルーツ			スペイン風オムレツ サラダ じゃこ煮 漬物 きのこ汁 フルーツ			豚肉野菜巻き 五目煮豆 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ		
			625kcal	25.2g	2.8g	668kcal	23.6g	2.9g	611kcal	30.4g	3.2g	631kcal	27.3g	2.8g	603kcal	30.2g	3.7g
11			12			13			14			15			16		
魚の煮付け 高野豆腐卵とじ 里芋のゴマ和え 漬物 味噌汁 フルーツ			チキンカツ なべしぎ 磯辺和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の照り焼き けんちん炒め 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ			麻婆豆腐 切干大根煮 お浸し 漬物 スープ フルーツ			鶏の照り煮 炒り煮 和え物 漬物 野菜汁 フルーツ			魚ピカタ 卵の花炒り 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ		
618kcal	31.1g	3.2g	603kcal	24.9g	2.5g	602kcal	26.8g	2.6g	645kcal	24.3g	2.7g	616kcal	22.9g	1.9g	636kcal	26.1g	3.4g
18			19			20			21			22			23		
肉団子パイン煮 ひじき入り炒り卵 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ			ポークチャップ 海老炒め 大豆サラダ 漬物 スープ フルーツ			白身魚のカレー焼き きんぴら 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			チキンソテー そぼろ煮 サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ			厚揚げ五目煮 煮物 和え物 漬物 わかめスープ フルーツ			お休み (勤労感謝の日)		
617kcal	25.3g	2.5g	659kcal	27.1g	2.5g	605kcal	24.9g	1.5g	650kcal	26.6g	2.8g	621kcal	23.2g	2.8g			
25			26			27			28			29			30		
鶏肉吉野焼き きんぴら なます 漬物 お吸い物 フルーツ			豚肉の甘辛焼き 大根信田煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚のパン粉焼き きんぴら お浸し 漬物 きのこ汁 フルーツ			鶏の治部煮 野菜卵とじ ゆかり和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚のチーズ焼き ひじき五目煮 梅風味和え 漬物 味噌汁 フルーツ			回鍋肉 かぼちゃの煮物 サラダ 漬物 スープ フルーツ		
663kcal	27.2g	2.6g	612kcal	28.3g	2.6g	663kcal	23.6g	2.7g	616kcal	25.8g	3.3g	624kcal	32.5g	3.1g	635kcal	23.0g	1.8g
												日にち					
												今日の献立					
												カロリー		たんぱく質		塩分	

※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。

※ もしお弁当が残ったら、必ず捨てるようにして、くれぐれも次の日に召し上がらないようにして下さい。

※ 容器は繰り返し利用します。大切に取り扱いましょう。

※ ご飯175g(3. 5単位)を含みます。